

令和8年6月分こんだて表【B】

学校給食実施校

牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三瀧

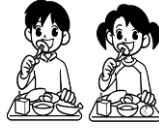
※ご飯…月・火・水・金、パン…木

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場



今月の給食めあて
よくかんで食べよう



給食標語

令和7年度 優秀賞

～こんだてひょう あんきはまかせろ おなかかグー～

久留米市立上津小学校 西田 陽菜さん

日付 曜日	こんだて名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価		
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 (月)	ナシゴレン	キャベツとパインのサラダ フォー 【東南アジアの料理】	牛肉 とり肉	牛乳	人参 ねぎ 水菜	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり パインかん もやし	麦ご飯 砂糖 ビーファン	油	672	21.4	15.7
2 (火)	ご飯	高野豆腐のごもくに かきたまじる	ぶた肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油	720	33.0	22.7
3 (水)	ご飯	ししゃもフライ くきわかめのいために 飛鳥じる 【歯と口の健康週間・かみかみこんだて】	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ 米みそ 豆乳	牛乳 ししゃもフライ くきわかめ	人参 ねぎ	こんにゃく たけのこ 大根 ごぼう	ご飯 砂糖	油	714	25.0	22.9
4 (木)	コッパン	ポテトのカレーに ひじきサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	コッパン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ すりごま	685	22.7	29.0
5 (金)	かしわうどん	わかめとツナの和え物 大学いも	とり肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ きゅうり	うどんめん 砂糖 さつまいも	油 黒ごま	688	23.1	19.0
8 (月)	ご飯	ハンバーグバーベキューソース もやしのソテー レンズ豆のスープ	ミートハンバーグ ベーコン とり肉 レンズ豆	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ にんにく りんごビュレ もやし キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	油	698	24.6	21.8
9 (火)	ご飯	いそに みそじる のりつくだに	とり肉 大豆 油あげ 米みそ	牛乳 くきわかめ わかめ のりつくだに	人参 ねぎ	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	672	22.9	15.5
10 (水)	ご飯	照焼きチキン コールスローサラダ 卵スープ	とり肉 プレスハム 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんごビュレ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油	693	28.4	23.1
11 (木)	黒糖食パン	スパゲッティナポリタン コーンクリームスープ	ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく コーンクリームかん	黒糖食パン スパゲッティ	油	741	27.1	21.7
12 (金)	ご飯	さわらのうめみそ焼き ごま和え けんちんじる 【和食の日】	さわら 米みそ かつお節 とうふ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	梅肉 キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 干しいたけ	ご飯 砂糖 里いも でん粉	すりごま 油	665	28.5	16.9
15 (月)	ご飯	メンチカツ チンゲン菜のいためもの のっぺいじる	メンチカツ ちくわ とり肉	牛乳	チンゲン菜 人参 ねぎ	もやし 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	ご飯 じゃがいも でん粉	油	669	20.0	18.8
16 (火)	ご飯	厚あげのちゅうかに 海そうサラダ 【地場産の日】	牛肉 ぶた肉 厚あげ	牛乳 海そうミックス	人参 いら	玉ねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	油 すりごま ごま油	683	29.0	20.1
17 (水)	とんこつ ラーメン (一食のり)	あげぎょうざ チーズ入りごぼうサラダ 【久留米市の料理】	ぶた肉 ぎょうざ ツナ	牛乳 のり チーズ	人参 ねぎ	しょうが もやし キャベツ きくらげ ごぼう きゅうり	ちゃんぽんめん	ごま 油 マヨネーズ	714	29.5	30.6
18 (木)	ミルク コッパン	じゃがいものビーンズミートソース アスパラガスのソテー みかんジュース	牛肉 ぶた肉 ひきわり大豆 ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン みかんジュース	ミルクコッパン じゃがいも	油	733	27.7	22.6
19 (金)	ご飯	さばの塩焼き 切干大根のもの 豆乳入りみそじる 【朝ごはんの日】	さば ぶた肉 油あげ とり肉 豆乳 米みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	切干大根 こんにゃく 大根 ごぼう	ご飯 砂糖 里いも	油	795	29.6	30.2
22 (月)	クワジュージー	ゴーヤチャンプル もずくじる シークワサーゼリー 【沖縄県の料理】	ぶた肉 とうふ かつお節	牛乳 もずく	人参 ねぎ	干しいたけ もやし ゴーヤ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 シークワサーゼリー	油 ごま油	674	27.3	19.5
23 (火)	麦ご飯	夏野菜のカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト角切りかん 人参 ピーマン	玉ねぎ なす みかんかん ももかん パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	737	19.7	16.5
24 (水)	ご飯	太刀魚フライ じゃがいものきんぴら みそじる 一食ちゅうのうソース	太刀魚フライ とうふ 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	738	23.0	25.5
25 (木)	食パン	ほうれん草オムレツ 久留米産サラダ 野菜スープ ブルーベリージャム 【地場産の日】	ほうれん草オムレツ ツナ とり肉 大豆	牛乳	チンゲン菜 水菜 人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	食パン ブルーベリージャム	油	660	28.7	25.3
29 (月)	ご飯	肉づめいなり 野菜いため ごじる	肉づめいなり ぶた肉 米みそ 大豆ペースト	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	662	21.6	17.5
30 (火)	親子どんぶり	小いわし梅の香あげ 春雨のすのもの	とり肉 卵 プレスハム	牛乳 小いわし梅の香あげ	人参 水菜	玉ねぎ コーン 干しいたけ きゅうり もやし	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油	761	29.7	25.0

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。
※各学校の行事に応じて給食が無い日があります。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。